Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (***GLUTEN, SOJA***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		**Energia [kcal] 2 335.2** **Białko ogółem [g] 105.6** **Tłuszcz [g] 106.4** **Węglowodany ogółem [g] 258.9** **Sód [mg] 3 806.9** **Błonnik pokarmowy [g] 36.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40.4** **suma cukrów prostych [g] 15.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIEŁKI 2 g KEFIR 1 szt (***MLEKO***)		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (***GLUTEN, SOJA***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt		**Energia [kcal] 2 474** **Białko ogółem [g] 110.3** **Tłuszcz [g] 111.9** **Węglowodany ogółem [g] 274.7** **Sód [mg] 3 651.1** **Błonnik pokarmowy [g] 41.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44.4** **suma cukrów prostych [g] 15.7**
2026-03-24 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***)		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g		**Energia [kcal] 2 151.5** **Białko ogółem [g] 104.8** **Tłuszcz [g] 78.2** **Węglowodany ogółem [g] 272.1** **Sód [mg] 4 283.4** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.8** **suma cukrów prostych [g] 34.3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-03-24 wtorek	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g		**Energia [kcal] 2 196** **Białko ogółem [g] 103.5** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 313.5** **Sód [mg] 3 892.2** **Błonnik pokarmowy [g] 43.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.4** **suma cukrów prostych [g] 39**
2026-03-25 środa	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 60 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 200 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g POMARAŃCZA 1 szt		**Energia [kcal] 2 017.5** **Białko ogółem [g] 94.1** **Tłuszcz [g] 67.9** **Węglowodany ogółem [g] 277.1** **Sód [mg] 4 229.9** **Błonnik pokarmowy [g] 39.8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24.3** **suma cukrów prostych [g] 21.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 100 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g POMARAŃCZA 1 szt		**Energia [kcal] 2 182.2** **Białko ogółem [g] 104.7** **Tłuszcz [g] 77.2** **Węglowodany ogółem [g] 284.8** **Sód [mg] 4 579.8** **Błonnik pokarmowy [g] 44.8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25.4** **suma cukrów prostych [g] 20.4**
2026-03-26 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) KIEŁKI 2 g ROSZPONKA 5 g		**Energia [kcal] 2 189.8** **Białko ogółem [g] 111.1** **Tłuszcz [g] 84.1** **Węglowodany ogółem [g] 262** **Sód [mg] 4 311.2** **Błonnik pokarmowy [g] 29.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.9** **suma cukrów prostych [g] 33.3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-03-26 czwartek	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) KIEŁKI 2 g ROSZPONKA 5 g		**Energia [kcal] 2 251.8** **Białko ogółem [g] 114.5** **Tłuszcz [g] 85.3** **Węglowodany ogółem [g] 268.7** **Sód [mg] 4 319.2** **Błonnik pokarmowy [g] 33.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.1** **suma cukrów prostych [g] 33.1**
2026-03-27 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g MANDARYNKA 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g		**Energia [kcal] 2 435.3** **Białko ogółem [g] 133.8** **Tłuszcz [g] 107.1** **Węglowodany ogółem [g] 263** **Sód [mg] 2 336.2** **Błonnik pokarmowy [g] 31.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 27.3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g MANDARYNKA 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g		**Energia [kcal] 2 435.3** **Białko ogółem [g] 133.8** **Tłuszcz [g] 107.1** **Węglowodany ogółem [g] 263** **Sód [mg] 2 336.2** **Błonnik pokarmowy [g] 31.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 27.3**
2026-03-28 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDORY PLASTRY 50 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g		**Energia [kcal] 2 171.5** **Białko ogółem [g] 88.6** **Tłuszcz [g] 82.9** **Węglowodany ogółem [g] 286.1** **Sód [mg] 3 845.5** **Błonnik pokarmowy [g] 33.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 27.8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-28 sobota	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDORY PLASTRY 50 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g		**Energia [kcal] 2 244.5** **Białko ogółem [g] 94.8** **Tłuszcz [g] 86.3** **Węglowodany ogółem [g] 287.7** **Sód [mg] 3 879.5** **Błonnik pokarmowy [g] 37.1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.7** **suma cukrów prostych [g] 22.5**
2026-03-29 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 60 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 200 g (***SELER***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		**Energia [kcal] 2 009** **Białko ogółem [g] 110.9** **Tłuszcz [g] 79.4** **Węglowodany ogółem [g] 227.7** **Sód [mg] 3 468.2** **Błonnik pokarmowy [g] 29.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.7** **suma cukrów prostych [g] 17.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 60 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 200 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		**Energia [kcal] 2 071** **Białko ogółem [g] 114.2** **Tłuszcz [g] 80.6** **Węglowodany ogółem [g] 234.4** **Sód [mg] 3 476.2** **Błonnik pokarmowy [g] 33.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 17**
2026-03-30 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 80 g RUKOLA 2 g		**Energia [kcal] 2 127.3** **Białko ogółem [g] 85.9** **Tłuszcz [g] 82.6** **Węglowodany ogółem [g] 283.5** **Sód [mg] 3 331.3** **Błonnik pokarmowy [g] 38.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.1** **suma cukrów prostych [g] 23.7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 80 g RUKOLA 2 g		**Energia [kcal] 2 200.3** **Białko ogółem [g] 92.1** **Tłuszcz [g] 86** **Węglowodany ogółem [g] 285.2** **Sód [mg] 3 365.3** **Błonnik pokarmowy [g] 42.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.9** **suma cukrów prostych [g] 18.5**
2026-03-31 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt		**Energia [kcal] 2 526** **Białko ogółem [g] 74** **Tłuszcz [g] 96.5** **Węglowodany ogółem [g] 357.9** **Sód [mg] 4 186.4** **Błonnik pokarmowy [g] 32.7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 71.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (***SOJA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt		**Energia [kcal] 2 529.8** **Białko ogółem [g] 84.4** **Tłuszcz [g] 92.6** **Węglowodany ogółem [g] 354.5** **Sód [mg] 4 796** **Błonnik pokarmowy [g] 36.8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 61**
2026-04-01 środa	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan,mleko, cebula) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g		**Energia [kcal] 2 053.6** **Białko ogółem [g] 84.9** **Tłuszcz [g] 73.5** **Węglowodany ogółem [g] 280** **Sód [mg] 3 531.4** **Błonnik pokarmowy [g] 30.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.5** **suma cukrów prostych [g] 26.6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-04-01 środa	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan,mleko, cebula) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g		**Energia [kcal] 2 260.9** **Białko ogółem [g] 105.8** **Tłuszcz [g] 90.1** **Węglowodany ogółem [g] 271.2** **Sód [mg] 3 284.9** **Błonnik pokarmowy [g] 35.1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.8** **suma cukrów prostych [g] 14.3**
2026-04-02 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (***SOJA***) SER TWARÓGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g		**Energia [kcal] 2 010.6** **Białko ogółem [g] 113.7** **Tłuszcz [g] 69.7** **Węglowodany ogółem [g] 244.7** **Sód [mg] 3 411.9** **Błonnik pokarmowy [g] 27.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.4** **suma cukrów prostych [g] 29.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (***SOJA***) SER TWARÓGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g		**Energia [kcal] 2 072.6** **Białko ogółem [g] 117.1** **Tłuszcz [g] 70.9** **Węglowodany ogółem [g] 251.3** **Sód [mg] 3 419.9** **Błonnik pokarmowy [g] 31.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.6** **suma cukrów prostych [g] 29.6**
2026-04-03 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 30 g		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO 1 szt		**Energia [kcal] 2 369.5** **Białko ogółem [g] 143** **Tłuszcz [g] 87.5** **Węglowodany ogółem [g] 281.8** **Sód [mg] 2 597.8** **Błonnik pokarmowy [g] 32.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.5** **suma cukrów prostych [g] 36.7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-04-03 piątek	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 30 g		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO 1 szt		**Energia [kcal] 2 283** **Białko ogółem [g] 127.2** **Tłuszcz [g] 86.2** **Węglowodany ogółem [g] 276.6** **Sód [mg] 2 611.8** **Błonnik pokarmowy [g] 36.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25.6** **suma cukrów prostych [g] 25.1**
2026-04-04 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 200 g (***SELER***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g		**Energia [kcal] 1 956.8** **Białko ogółem [g] 79.6** **Tłuszcz [g] 79.1** **Węglowodany ogółem [g] 248.6** **Sód [mg] 3 127** **Błonnik pokarmowy [g] 31.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 25.1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 200 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g		**Energia [kcal] 2 016.3** **Białko ogółem [g] 84.8** **Tłuszcz [g] 81.7** **Węglowodany ogółem [g] 249.4** **Sód [mg] 3 152** **Błonnik pokarmowy [g] 35.1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.9** **suma cukrów prostych [g] 18**
2026-04-05 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) KIEŁBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) BALERON (wędzonka wieprzowa, parzony) 50 g (***SOJA, MLEKO***) CHRZAN 20 g (***MLEKO, SO2***) KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 70 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) ĆWIKŁA Z CHRZANEM (buraki, chrzan) 50 g (***MLEKO, SO2***) POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	CIASTO PIASKOWE 80 g (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 496.6** **Białko ogółem [g] 106.1** **Tłuszcz [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 338.8** **Sód [mg] 3 864.3** **Błonnik pokarmowy [g] 36.2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.4** **suma cukrów prostych [g] 78**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-05 niedziela	Medical_Dieta cukrzycowa	ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) KIEŁBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) BALERON (wędzonka wieprzowa, parzony) 50 g (***SOJA, MLEKO***) CHRZAN 20 g (***MLEKO, SO2***) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 70 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) ĆWIKŁA Z CHRZANEM (buraki, chrzan) 50 g (***MLEKO, SO2***) POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA RYŻOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (ryż, szynka drobiowa, jajko, kukurydza) 100 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***)	**Energia [kcal] 2 534.3** **Białko ogółem [g] 129.7** **Tłuszcz [g] 95.9** **Węglowodany ogółem [g] 303.5** **Sód [mg] 4 642.7** **Błonnik pokarmowy [g] 41.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.7** **suma cukrów prostych [g] 33.5**
2026-04-06 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 100 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 150 g SOS CHRZANOWY 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SO2***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 100 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (***JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g	**Energia [kcal] 2 563.8** **Białko ogółem [g] 111.4** **Tłuszcz [g] 105.7** **Węglowodany ogółem [g] 309.3** **Sód [mg] 4 066.4** **Błonnik pokarmowy [g] 32.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41.5** **suma cukrów prostych [g] 59.3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SO2***) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (***JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA***)	**Energia [kcal] 2 468.3** **Białko ogółem [g] 104.1** **Tłuszcz [g] 100.2** **Węglowodany ogółem [g] 306.3** **Sód [mg] 3 803.6** **Błonnik pokarmowy [g] 43.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41.4** **suma cukrów prostych [g] 40.2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone